Spartachiada de vară

SĂRBĂTOARE SPORTIVĂ LA BISTRIȚA

Simbătă dimineața. Sute de tineri și tinere în echipament sportiv multicolor merg voioși spre stadionul Progresul din Bistrița. Și-au dat întîlnire aici venind de la Aiud, Cluj, Cîmpeni, Dej, Huedin, Gherla, Năsăud, Turda, Zalău și bineînțeles lor li s-au alăturat cei din Bistrița, pentru a-și disputa întîietatea la „finala regională" a Spartachiadei de vară. Au răspuns deci prezent toate raioanele regiunii Cluj. În total 650 de sportivi.

Pitorescul stadion, un adevărat complex sportiv, cu terenuri de handbal, baschet, volei, sectoare de atletism etc. i-a primit sărbătorește chiar de la intrare. Pe un mare panou scria cu majuscule „BINE AȚI VENIT DRAGI PARTICIPANȚI LA SPARTACHIADA DE VARĂ !"

După ora 9 mingile au început să zboare în toate direcțiile. Programul prevedea inaugurarea întrecerilor cu jocuri sportive.

O dată cu primele confruntări au apărut și surprizele. Mai întîi, tinerele voleibaliste din Bistrița, le-au eliminat pe favorite — sportivele de la Sănătatea Cluj. Astfel, dr. Mariana Butură, asistentele medicale Maria Sele, Dorina Bota, Ana Căpîlna și celelalte coechipiere au fost nevoite să devină spectatoare. Apoi, pe terenul de baschet tinerii din Huedin au făcut „zile fripte" unei alte pretendente la primul loc — echipa Zalăului — de care au dispus în final cu 62—57. La handbal clujenii de la asociația Porțelanul „răzbunau" voleibalistele întrecînd la scor reprezentativa cîmpenilor (35—11).

Și, pe rînd, echipele raioanelor au intrat pe terenuri întrecîndu-se cu dîrzenie în aplauzele spectatorilor bistrițeni.

Deosebit de disputate au fost și întrecerile atletice, mai ales că la unele probe, datorită numărului mare de participanți, a fost nevoie de mai multe serii pentru a fi desemnați finaliștii. De pildă, la 100 m plat băieți au fost înscriși 18 concurenți împărțiți în 3 serii. Bistrițeanul E. Moldovan, funcționar la Sfatul popular raional, a cîștigat finala cu un timp destul de bun: 11,5 sec., iar alți patru concurenți au sosit sub 12 sec. O luptă aprigă a avut loc la 400 m. Favorit era același Moldovan. Dar, pe ultima parte, după ce condusese, s-a sufocat și a abandonat. Primul a trecut linia de sosire I. Zăhan, muncitor la Fabrica de sticlă din Turda, urmat la numai o zecime de secundă de clujeanul L. Vilson. Dintre probele atletice mai menționăm cursa de 1 500 m (16 concurenți) cîștigată de E. Gledis (Cluj) cu 4:30 și săritura în lungime care i-a revenit juniorului V. Mesaroș (Dej), în vîrstă de 16 ani, cu 5,80 m. La poligonul de tir, în fruntea celor 14 trăgători s-a situat ceasornicarul C. Prodan (Dej) care a realizat 75 p din 10 focuri, iar la fete primul loc a revenit concurentei Armida Marcu (Huedin) cu 38 p.

După-amiază, sportivii au participat la o frumoasă festivitate, defilînd în acordurile marșului fanfarei din localitate. Și apoi din nou în întrecere pînă seara tîrziu.

Duminică dimineața. Timpul a continuat să fie bun. Spectatorii bistrițeni nu știau unde să se oprească mai întîi. Pe toate terenurile se desfășurau întrecerile finale, iar printre protagoniști erau și sportivii din localitate. Cei mai mulți s-au oprit la terenurile de handbal unde își disputau primul loc echipele din Cluj și Bistrița. Atît jocul fetelor cît și cel al băieților au prilejuit „dueluri" spectaculoase și spre satisfacția celor prezenți victoria a revenit echipelor din Bistrița.

De la Năsăud însă ni se comunicau victoriile clujenilor la fotbal și volei. Urmărite cu viu interes au fost și întrecerile de trîntă și ciclism, unde cele mai multe locuri întîi au revenit sportivilor clujeni.

C. CH.

ÎNSEMNĂRI DE LA SUCEAVA

Duminică, bătrînul oraș moldovean a fost locul de întîlnire a celor mai buni sportivi din regiunea Suceava, participanți la faza regională a Spartachiadei de vară. De la întîlnire nu a lipsit nici o delegație din raioanele care și-au anunțat participarea. La ora 9, autobuzele cu sportivi au făcut primul popas la sediul Consiliului regional UCFS Suceava. O oră mai tîrziu, nenumărați locuitori ai orașului — avizați de eveniment prin foarte multe afișe, amplasate în punctele de mare circulație — au luat cu asalt bazele sportive pe care își disputau șansele tinerii atleți, trăgători, voleibaliști, handbaliști și luptători din regiune.

Timp de 5 ore a existat, pe cele două stadioane care au găzduit întrecerile, o atmosferă de mare interes, ce se accentua pe măsură ce veneau „finalele". Uralelor de la stadionul Chimia, unde se întreceau atleții, le răspundeau aplauzele de pe frumoasa bază sportivă din apropierea Sălii Sporturilor, generate de golurile spectaculoase ale handbaliștilor sau de răsturnările neprevăzute de scor în partidele de volei. O notă particulară a fost dată întrecerilor de participarea (în afară de concurs) a cîtorva echipe și sportivi de performanță. Tinerii concurenți au dat totul pentru a obține rezultate cît mai apropiate de cele ale acestora, unii dintre ei dovedind frumoase calități. Aceștia au fost luați în evidență de secțiile nominalizate pentru a fi pregătiți ca viitori sportivi de performanță.

Iată cîțiva dintre cîștigătorii titlurilor de campioni regionali ai Spartachiadei de vară: Rodica Zabolotnic (Rădăuți) — la săritura în înălțime fete, care a stabilit și un nou record regional de junioare cu performanța de 1,41 m, Delia Olteanu (Botoșani) — la disc, E. Perhinschi (Suceava) — la lungime fete, Elena Ursache (Dorohoi) — la suliță, P. Hrițcu (V. Dornei) — la 1500 m plat băieți, V. Prundeanu (Cîmpulung) — la săritura în înălțime băieți, trăgătoarea O. Apostol (Suceava), luptătorii P. Bădiliță (Rădăuți), G. Bombă (Botoșani), și R. Pînzaru (Suceava).

Programul cel mai atractiv al zilei l-au constituit disputele de pe terenurile de handbal și volei. După o luptă strînsă, în care au fost angrenate 6 echipe, titlul de campioană regională a Spartachiadei de vară la handbal masculin a revenit formației Voința Cîmpulung, învingătoare în finala cu Foresta Gura Humorului cu 12—7. La volei băieți, cea mai bine pregătită s-a dovedit formația Foresta.

De subliniat buna organizare a concursurilor la care și-au adus contribuția Consiliul regional UCFS Suceava, activiștii sportivi și profesorii de educație fizică din localitate.

A. BREBEANU

A XV-A EDIȚIE A „TURULUI ROMÂNIEI"

● Cîteva cuvinte despre oaspeții din Olanda ● Cei mai buni cicliști vor fi premiați ● A apărut programul „Turului României"

Așadar, mai sînt doar 4 zile pînă la startul celei de-a XV-a ediții a „Turului României". În Capitală au și sosit cicliștii din reprezentativa Olandei. **Gabriel Minneboo** este cunoscut iubitorilor sportului cu pedale din țara noastră. El are 21 de ani și a cîștigat chiar în acest sezon — fără drept de apel, am spune — „Cupa orașului București", competiție de fond care a programat trei etape. Colegii săi, **Leen de Groot** (20 de ani), **Gerard Vianen** (22 de ani), **Hans Tesselaar** (23 de ani) și **Henk Benjamins** (21 de ani), sînt rutieri valoroși, combativi și deciși să realizeze o bună performanță în „Turul României". Echipa este condusă de **Hendrik van Breenen.**



La agenția Loto-Pronosport din bd. Republicii au fost expuse principalele premii ce vor fi acordate cicliștilor

PREMII VALOROASE PENTRU CEI MAI BUNI RUTIERI

Cicliștilor care vor realiza performanțe bune în cea de-a XV-a ediție a „Turului României" le vor fi oferite de către organizatori — F. R. Ciclism și Loto-Pronosport — numeroase premii de valoare. Astfel, Loto-Pronosport oferă primului clasat la sfîrșitul cursei o motocicletă de 175 cmc, celui de-al doilea un scuter „Manet", iar celui de-al treilea un televizor „Grigorescu". Vor fi premiați primii sosiți în fiecare etapă. De asemenea, o serie de ziare centrale, instituții și organizații de masă vor premia cicliștii care obțin rezultate superioare în etapa pe circuit, în etapele grele de munte și în etapa contratimp individual. Echipa clasată pe primul loc va primi o frumoasă cupă, oferită de către Administrația de Stat Loto-Pronosport.

PROGRAMUL „TURULUI ROMÂNIEI"

Începînd de astăzi s-a pus în vînzare la agențiile Loto-Pronosport din Capitală și din regiunile prin care va trece caravana ciclistă, Programul „Turului României". Din cuprins remarcăm: **„Cicliștii români au obținut..."** (material de prezentare a celor mai bune performanțe realizate de rutierii noștri în ultimele două decenii), **„Palmaresul „Turului României"**, itinerarul întrecerii, **„Însemnări din istoricul ciclismului românesc"**, prezentarea cicliștilor din țara noastră, participanți la „Turul României", umor, „Știați că...".

SPRINTERII SÎNT... FAVORIZAȚI

Ca și în celelalte mari competiții de fond pe etape și în „Turul României" sprinterii vor fi... favorizați. Astfel, primii doi clasați în fiecare etapă vor primi bonificații de timp: locul I — 30 de secunde, locul II — 15 secunde. Aceste bonificații nu afectează însă clasamentul pe echipe. Primii 10 cicliști la sprinturile finale vor primi punctaj după sistemul: locul I — 10 puncte..., locul X — 1 punct. Ciclistului care conduce în acest clasament i se va conferi în fiecare zi „tricoul violet". Așadar, în cursă vor fi două tricouri distinctive: **„tricoul galben"** al liderului în clasamentul general individual și **„tricoul violet".** La cele 25 de sprinturi intermediare, ce se vor desfășura în diferite orașe aflate pe traseul etapelor, se vor acorda primilor clasați puncte: 5 — 3 — 2 — 1 punct. Clasamentul general final, alcătuit prin adiționarea punctajelor va stabili care a fost cel mai activ alergător al competiției.

Un clasament „sui-generis"

Răsfoind cronicile „Turului României" — în căutarea unor date privind istoricul marii competiții — am constatat că din 1946 și pînă în 1961 (interval în care s-au desfășurat 11 ediții), caravana ciclistă a fost găzduită de 33 de orașe (bineînțeles, inclusiv Bucureștiul care a fost, de fiecare dată, punct de plecare și punct terminus al competiției).

De cîte ori au fost, fiecare din aceste 33 de orașe, capăt de etapă?

Și, iată la ce clasament — „sui-generis", dacă vreți — am ajuns.

Bucureștiul a găzduit caravana de 14 ori, iar orașele Cluj, Brașov și Sibiu de cîte 12 ori. De cîte 14 și 12 ori în 11 ediții? „Curiozitatea" se explică astfel: în edițiile din 1959, 1960 și 1961 „Turul" a debutat cu cîte o etapă-circuit pe străzile Capitalei. În 1950, cicliștii — venind de la Vatra Dornei au mai stat o zi la Cluj, pentru disputarea etapei Cluj - Huedin - Cluj. În 1955 — venind de la Sibiu — concurenții au mai rămas în orașul de sub Tîmpa încă o zi: au avut de parcurs etapa Brașov - Predeal - Cioplea - Sinaia - Cioplea - Brașov. În anul următor, venind de la Pitești, cicliștii au înnoptat la Sibiu. Apoi, prin Deva, Arad și Oradea, au ajuns la Cluj. De aci, o etapă pînă la Sibiu (unde au înnoptat pentru a doua oară) și, în continuare, au mers prin Brașov spre București.

Urmează Oradea, de 10 ori capăt de etapă, Focșani (8), Timișoara, Iași și Deva (6), Fălticeni și Vatra Dornei (4), Buzău, Bacău și Arad (3), Tg. Mureș, Craiova, Hunedoara, Brăila, Piatra Neamț, Roman, Galați, Dej și Suceava de cîte două ori. În rest, au fost gazdele „Turului" o singură dată: Cîmpulung-Muscel, Făgăraș, Turnu-Severin, Bistrița, Caransebeș, Toplița, Pitești, Ploiești, Bicaz și Lacul Roșu.

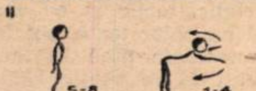
În 9 din cele 11 ediții, ultima etapă s-a desfășurat pe ruta Brașov - București. Cea mai ridicată medie orară a fost realizată în 1954 (M. Niculescu) 38,220 km, iar cea mai scăzută în 1946 (Watterschoot-Franța) 32,790 km.

Și încă o constatare: pînă acum nu au fost capăt de etapă marile orașe Constanța și Baia Mare. Sublinierea de mai sus este — firește — și o sugestie în acest sens pentru organizatorii viitoarelor ediții.

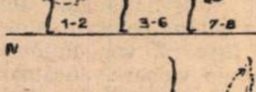
EMIL IENCEC

Practicați gimnastica de dimineață la domiciliu (III)

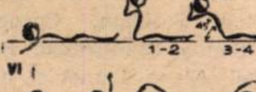




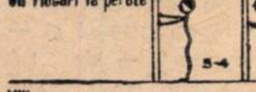














Exercițiul I: 20 m mers cu cercul de brațe (de jos în sus). La fiecare pas, ridicarea unui genunchi la piept, combinat cu un cerc de brațe în așa fel încît, cînd avem brațele sus genunchiul să fie ridicat la piept.

Exercițiul II: Din stînd, brațele pe lîngă corp. Pe timpii 1—4 se apleacă trunchiul în față cu brațele întinse și ușor desfăcute și se execută 4 arcuiri de brațe spre spate (vezi săgeata!). Pe timpii 5—8 se revine în poziția inițială — relaxare — picioarele se mențin întinse — spatele drept. Exercițiul se repetă de 10 ori.

Exercițiul III de respirație: Din stînd. Timpii 1—2: inspirație profundă, cu ridicarea lentă a brațelor sus. Timpii 3—6: se oprește respirația (menținîndu-se brațele sus) iar pe timpii 7—8 se face o expirație profundă, concomitent cu coborîrea brațelor. Exercițiul se execută de 4 ori.

Exercițiul IV: Din culcat pe spate, cu brațele lateral și palmele la dușumea (timpii 1—2). Pe timpii 3—4 se ridică picioarele la 90°. Pe timpii 5—6 se culcă picioarele lateral pe dușumea — menținîndu-se la 45°, iar pe timpii 7—9 se face o trecere a picioarelor în partea opusă. Exercițiul se execută lent, cu genunchii întinși de 8 ori.

Exercițiul V: Din culcat pe spate, cu brațele lateral. Pe timpii 1—2, ridicarea trunchiului sus cu spatele drept și brațele la ceafă. Pe timpii 3—4 se coboară trunchiul la un unghi de 45 grade cu solul (la jumătatea distanței dintre culcat și ridicat) se menține poziția „2", iar pe timpii 5—8, se revine la poziția inițială.

Exercițiul VI — poziția A: stînd drepți, cu brațele pe lîngă corp. Poziția B: depărtarea picioarelor și ridicarea brațului stîng sus. Timpii 1—2: îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire. Apoi pe timpii 3—4: idem, spre stînga, cu ridicarea brațului drept sus. Exercițiul se execută de 8 ori la dreapta și de 8 ori la stînga. Atenție: exercițiul se va executa cu genunchii întinși în plan strict lateral.

Exercițiul VII: În picioare cu fața la perete, la o distanță de brațe de perete, cu palmele sprijinite de perete, orientate cu degetele față în față. Pe timpii 1—2 se îndoaie brațele din coate și se apropie pieptul de perete cu corpul cît mai întins. 3—4: revenire. Brațele vor fi sprijinite la perete cu distanță între ele mai mare decît nivelul umerilor. Exercițiul VII se execută de 12 ori.

Exercițiul VIII: Culcat cu fața în jos pe pat, cu capul și jumătatea superioară a pieptului ieșite în afară. Brațele sprijinite pe dușumea. Timpii 1—2: se ridică brațele. Capul și pieptul sus. Pe timpii 3—4 se revine în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 8 ori.

În această perioadă se pune accentul pe dezvoltarea generală a musculaturii într-un grad mai avansat, pe o osatură bine formată. Exercițiile sînt mai complete, coordonarea mișcărilor fiind mai bună. Mersul cu rotările de brațe antrenează organismul la efort, încălzindu-l și pregătindu-l pentru gimnastică.

Aplecarea trunchiului înainte cu brațele întinse întărește masa musculară a spatelui. Respirația reținută dezvoltă toracele, mărește capacitatea vitală (adică cantitatea de aer pe care putem s-o inspirăm). Nu trebuie forțată oprirea respirației, deoarece se produce o presiune mare în torace și efectul exercițiului nu-și va atinge ținta.

Exercițiul nr. IV, pe lîngă întărirea musculaturii abdominale — în general — ajută și la slăbirea regiunii șoldurilor. Menținerea poziției oblice în șezînd se face numai pînă cînd numărăm la doi. Este un exercițiu greu, dar foarte eficace care cere o perioadă de odihnă mai îndelungată între exerciții.

Îndoirile laterale completează prelucrarea musculaturii abdominale. Flotările la perete, dacă se fac din forță, dezvoltă musculatura pieptului și a brațelor. O formă mai grea: flotările la sol. Ele se vor executa ușor și corect, întărim musculatura cefei și partea superioară a spatelui.

La început, trebuie însușite corect exercițiile, deoarece o execuție incorectă antrenează alte grupe musculare decît cele menționate. Cu cît exercițiile se execută mai lent, cu atît efortul este mai mare. Deci, la început, exercițiile se vor face din elan, apoi cînd le stăpînim mai bine, le vom face din forță, mai încet, și cu o amplitudine mai mare. Programul se completează cu exerciții simple de respirație intercalate în program.